

Életmódtábor - gólyaszemmel...

Sziklás Tamás rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakos hallgatóval
beszélgetett Szatmári Szilvia



Szia, már lassan egy éve csoporttársak vagyunk. A második félévben csatlakoztál a csoporthoz, de eddig nem beszélgettünk túl sokat. Szegeden élsz?

Tősgyökeres szegedi vagyok.

Mesélj néhány szóban magadról, milyen okból csatlakoztál később?

Azért csatlakoztam később, mert érettségi után Svájcban tanultam, ott is éltem. Amikor hazajöttem, szerettem volna még valamit tanulni a munkám mellett. Angol tolmács vagyok. Mindig is sportoltam, és szeretnék többet tudni erről a területről, a sport, az egészségfejlesztés és rekreációs szervezés kapcsolódásairól.

Végül miért ezt a szakot választottad?

Mert sok jót hallottam róla a volt edzőmtől. Sokáig vízilabdáztam.

Ezek szerint sportolsz.

Igen, amerikai focizom, már egy éve. Előtte vízilabdáztam.

Hogy érzed magad itt, az Életmódtáborban?

Szuper! Ez egy nagyszerű elgondolás a szervezők részéről. Mindenki megismerheti az évfolyam tagjait. Itt összecsiszolódhatnak a csoporttagok.

Te már hallhattál a tavalyiaktól élménybeszámolókat. Milyen véleményeket, tanácsokat hallottál?

Azt ajánlották, hogy legyek nyitott minden, és mindenki felé, úgy jobban fogom élvezni a

tábor; valamint azt mondták, hogy mindig jobb aktívan részt venni a programban, mint csak nézni.

Hogy tetszettek a feladatok?

Volt nagyon jó és nagyon rossz is köztük. A néptánc tetszett. Az utolsó nap vége már kevésbé volt jó, mert fáradtak voltunk.

Ha te szervezhetnéd, milyen feladatokat tennél még a programba?

Több mozgásos feladatot csinálnék, és a csoportokat többször keverném, hogy minél több embert tudjunk megismerni. Szerintem jó ötlet lenne, ha nem csak a szervezők találnának ki feladatokat, hanem mi, táborozók is előállhatnánk ötletekkel, mondjuk mozgásos feladatokkal. Amikor már nagyon kóvadozik a csapat, mi is feldobhatnánk a hangulatot. A második napra készülhetnénk játékos ötletekkel a csoportunk részére. Például én taníthattam volna amerikai focit. Ezt a sportot nálunk még kevesen ismerik, megtaníthattam volna a szabályokat, esetleg játszhattunk volna néhány meccset. Ez is jobban összekovácsolhatta volna a csoportokat.

Szeretsz táncolni? Zenére végezni különféle feladatokat?

Nem nagyon. Annyi ritmusérzékem van, mint egy darab fának. De a táborban nagyon bejött

a néptánc.

A felmerülő témák közül melyik tetszett a legjobban? Közelebb kerültél az egészség fogalmához?

Fogjuk rá, hogy közelebb kerültem. A feltöltődés témája volt a kedvencem. Lippai László tanár úr volt a témavezető. Ez tanulságos volt, sok új ötletet adott.

Sikerült jobban megismerned a tanáraidat is?

Mivel tavaly is jártam egy félévet, ismertem őket. Gondolom, hogy a tábor az első féléves hallgatók számára hasznosabb ezen a téren.

Jónak gondolod, hogy az elsős évfolyammal

vettél részt az Életmódtáborban? Jobban örültél volna, ha a csoporttársaidal együtt táborozhattál volna?

Mivel keresztféléves vagyok, nem volt választási lehetőségem. Jó volt ez így.

Szerintem jó ötlet lenne, ha az Életmódtábor minden évfolyam részére szólna. Így lenne lehetőségünk az idősebbeket, és az új hallgatókat is megismerni. Te erről mit gondolsz?

Szerintem teljesen felesleges lenne. Őket meg lehet ismerni év közben is. Itt a legfontosabb, hogy összebarátkozzon az évfolyam, akikkel jó esetben három évet fogunk együtt tölteni.

Nagyon köszönöm a beszélgetést! ◀





Miért pont ezt a szakot választottad?

Ezt a kérdést már annyiszor hallottam, főleg az elmúlt hetekben. Mindenképpen valami sporttal szeretnék foglalkozni, ha nagy leszek, tehát a későbbiekben. Negyedik osztályos korom óta, vagyis 10 éve kézilabdázom. Ezért mindenképpen valami sporttal, emberi testtel kapcsolatos téma érdekel, akár masszőr vagy bármi.

Akkor ebből arra következtethetek, hogy inkább rekreációs szervezőként dolgoznál, mint egészségfejlesztőként?

Mindkettő érdekel, az egészséges életmód, az életmód-tanácsadás is, de még nem tudom pontosan, hogy melyiket fogom választani.

Hogy érezted magad az életmódtábor első napján?

Nagyon jól éreztem magam, nagyon jók voltak a feladatok. Illetve, ha nem volt annyira jó, akkor tettünk róla - főleg a zöld csapat, pontosabban a Négylevelű Lóhere Csapat, vagyis mi -, hogy élvezhetőbb legyen a tábor többi résztvevője számára is.

Milyen programok voltak, és melyik tetszett neked a legjobban?

Hát most nem fogom mindet felsorolni, de emlékszem például az első programra. Az volt a lényege, hogy segítse az ismerkedést, hogy egymás nevét, és még egy pár fontos információt megjegyezzünk egymásról. Ez a feladat nem volt ugyan különösképp akciódús, de mindenképpen hasznos volt. A sorversenyek

tetszettek még, a lufik pukkasztgatása, meg amikor már fizikai aktivitás is kellett, később a reklámkészítés, és a versírás szintén tetszett. Szerintem a csapatok is jól szerepeltek minden feladatnál.

Hogy telt a tábor második napja?

Jó volt a második nap is, bár már mindenki eléggé fáradt volt. A néptánc az nagyon tetszett, ez is az a fajta dolog, amit jobb csinálni, mint nézni.

Mi tetszett legjobban ezen a napon?

Szerintem a néptánc volt a legjobb, meg volt egy ilyen szereplős feladat, mikor reklámot kellett csinálni, majd előadni. Az nagyon jó volt, legalább is a miénk biztos.

Változtatnál-e valamit a táboron? Például a feladatokon?

Ami nem is tetszett annyira, az is mindenképpen hasznos volt szerintem. Mindegyikben találtam tényleg valami jót, érdekeset. Mindegyikkel el tudtam magam foglalni és mindegyikbe bele tudtam magam élni, úgyhogy, nekem ez a tábor így volt jó, ahogy volt. Esetleg, ha itt alvós lenne, jelzem a következő életmódtáborosoknak, akkor jobb lenne. ◀